وثلث لطعامك

عبد الملك القاسم

مصدر هذه المادة:

الكتيبات الإسلامية

www.ktibat.com

دار القاسم

المقدمة

الحمد لله الـــــــــذي أنعم علينا بنعمه الظـاهرة والباطنـة, وأصـلي وأسـلم على المبعـوث رحمة للعـالمين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.. وبعد:

فـإن الله خلقنا لأمر عظيم, وسـخر لنا ما في الســموات والأرض جميعــاً منــه, وسهل أمر العبادة, وأغدق علينا من بركات الأرض؛ لتكون عوناً على طاعته.

ولتوسع النـــــــــاس في أمر المأكل والمشرب حـتى جـاوزوا في ذلك ما جـرت به العـادة, أحببت أن أذكر نفسي وإخـواني القراء بأهمية هـذه النعمة ووجـوب شـكرها وعدم كفرها.

وهــذا هو الجــزء (الثــامن عشــر) من سلسلة (أين نحن من هؤلاء؟) تحت عنـوان (وثلثٌ لطعامك).

أدعو الله عـزّ وجل أن يجعل ما أفـاض علينا عونــــــاً على طاعته وأن يعيننا على شــكره وحسن عبادته وأن يبوأنا من الجنة

غرفـاً تجـري من تحتها الأنهـار.. إنه سـميع مجيب. وصـلى الله وسـلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

عبدالملك بن محمد بن عبدالرحمن القاسم

مدخل

قال الله تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ**﴾[1].

قال ابن كثير رحمه الله في تفسير هذه الآية: يقول الله تعالى آمراً عباده المؤمنين بالأكل من طيبات ما رزقهم تعالى وأن يشكروه على ذلك إن كانوا عبيده, والأكل من الحلال سبب لتقبل الدعاء كما أن الأكل من الحرام يمنع قبول الدعاء والعبادة[2].

وقال جل وعلا: ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾[3].

قال ابن عباس: كل ما شئت والبس ما شئت ما أخطأتك خصلتان سرفٌ ومخيلة.

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إن من السرف

---

1 (?) سورة البقرة, الآية 172.
2 (?) تفسير ابن كثير 1/206.
3 (?) سورة الأعراف, الآية: 31.

أن تأكل كُلَّ ما شئت"[1].

وقال تعالى: ﴿ **ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ**﴾[2].

لما نـزلت هـذه الآيـة قـالوا: يـا رسـول اللـــه! أي نعيم نُســأل عنـــه؟ وإنمـــا همـــا الأســـودان: المـــاء والتمـــر, وســـيوفنا على رقابنا, والعدو حاضر, فعن أي نعيم نُســأل؟ قال: "اما إن ذلك سيكون"[3].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "هذا والذي نفسي بيده من النعيم الذي نُسأل عنه: ظل بارد, ورطب, وماء بارد"[4].

وحال نبي الأمة ﷺ في أكله وشربه تروي لنا طرفاً منه أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها حيث قالت: "ما شبع آل محمد ﷺ منذ قدم المدينة من خبز ثلاث ليال

---

1 (?) تفسير ابن كثير 2/211.

2 (?) سورة التكاثر, الآية: 8.

3 (?) فتح القدير 5/607.

4 (?) رواه الترمذي وصححه الألباني.

تباعاً حتى قبض"[1].

وعلى المرء أن يتجنب الشبع المفرط لقول رسول الله ﷺ: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه, حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه, فإن لم يفعل فثلث لطعامه, وثلث لشرابه, وثلث لنفسه"[2].

وهذا الحديث أصلٌ جامع لأصول الطب كلها.

وقد روي أن ابن ماسوية الطبيب لما قرأ هذا الحديث قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلموا من الأمراض والأسقام ولتعطلت المارشايات ودكاكين الصيادلة, وإنما قال هذا لأن اصل كل داء التخم[3].

وتأمل في نهاية كثرة الأكل وما يجر إليه في الآخرة؛ فعن سلمان رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: : **"أكثر الناس شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً**

---

1 (?) رواه البخاري ومسلم.

2 (?) رواه أحمد وابن ماجه والحاكم.

3 (?) جامع العلوم, ص 424.

في الآخرة"[1].

وعن أُبي رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: **"إن مطعم ابن آدم قد ضرب مثلاً للدنيا وإن قزحه وملحه فانظر إلى ما يصير"**[2].

وهذا أبو هريرة رضي الله عنه يذكر طرفاً من حال الرسول ﷺ قال: أتي رسول الله ﷺ بطعام سخن فأكل, فلما فرغ قال: **"الحمد لله, ما دخل بطني طعام سخن منذ كذا وكذا"**[3].

وصح عن النبي ﷺ أنه قال: **"خير القرون قرني ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم, ثم قوم يشهدون ولا يستشهدون, وينذرون ولا يوفون, ويظهر فيهم السمن"**.

وفي المسند أن النبي ﷺ رأى رجلاً سميناً, فجعل يومئ بيده إلى بطنه ويقول:

---

1 (?) رواه أبو نعيم في الحلية وحسنه الألباني.

2 (?) رواه ابن حبـــان والطـــبراني وحســـنه الألباني.

3 (?) رواه ابن ماجه.

"لو كان هذا في غير هذا لكان خيراً لك".

وهذا نبي الأمة يحذر أمته من شهوة الفرج والبطن, فعن أبي هريرة عن النبي قال: **"إن أخوف ما أخاف عليكم الشهوات التي في بطونكم وفروجكم ومضلات الهوى"**.

وعن فاطمة عن النبي قال: **"شرار أمتي الذين غُذُّوا بالنعم؛ يأكلون ألوان الطعام ويلبسون ألوان الثياب ويتشدقون في الكلام"**[1].

وعن ابن عمر قال: تجشأ رجل عند النبي فقال: **"كف عنا جشأك, فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة"**[2].

وقد سُئل الإمام أحمد عن قول النبي : **"ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس"**.. فقال: ثلث الطعام هو القوت,

---

1 (?) رواه البزار.

2 (?) رواه ابن ماجه.

وثلث الشراب هو القوى, وثلث النفس هو الروح[1].

قال المروذي: كان أبو عبدالله (أحمد بن حنبل) إذا ذكر الموت خنقته العبرة, وكان يقول: الخوف يمنعني أكل الطعام والشراب, وإذا ذُكِر الموت أهان عليَّ كل الدنيا, إنما هو طعامٌ دون طعام, ولباسٌ دون لباس, وإنها أيامٌ قلائل, ما أعدل بالفقر شيئاً[2].

وعن عبدالله بن عدي وكان مولى لابن عمر, أنه قدم من العراق فجاءه فسلم عليه فقال: أهديت لك هدية, قال: وما هي؟ قال: جوارش, قال: وما جوارش؟ قال: يهضم الطعام, قال: ما ملأت بطني منذ أربعين سنة, فما أصنع به[3].

وسُئل سهل التستري: الرجل يأكل في اليوم أكلة, قال: أكل الصديقين, قيل له: فأكلتان, قال: أكل المؤمنين, قيل له:

---

1 (?) جامع العلوم والحكم, ص 428.

2 (?) السير 11/216.

3 (?) صفة الصفوة 1/574.

فثلاث أكلات, فقال: قل لأهله يبنوا له معلفاً[1].

وحالهم في المأكل والمشرب حال المُسارع إلى الخيرات متقلب بين حمدٍ وشكرٍ وإكرام ضيف.

قال أبو حمزة السكري: ما شبعت منذ ثلاثين سنة إلا أن يكون لي ضيف[2].

وذكر أن خالد بن معدان كان يقول: أكلٌ وحمد خير من أكل وصمت[3].

وكان نوح عليه السلام إذا أكل قال: الحمد لله, وإذا شرب قال: الحمد لله, وإذا لبس قال: الحمد لله, وإذا ركب قال: الحمد لله, فسماه الله عبداً شكوراً[4].

أخي المسلم:

مبــنى الــدين على قاعــدتين: الــذكر والشـــــــكر, قـــــــال تعــــــــالى:

 فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا

---

1 (?) الفوائد, ص 232.

2 (?) تذكرة الحافظ 1/230.

3 (?) السير 4/532.

4 (?) الزهد للإمام أحمد, ص87.

تَكْفُرُونِ[5], وقال النبي لمعــاذ: **"والله إني لأحبــك فلا تنس أن تقــول دُبــر كـل صـلاة: اللهم أعـني على ذكـرك وشكرك وحسن عبادتك"** وليس المـراد بالذكر مجرد ذكر اللسان بل الـذكر القلـبي واللسـاني, وذكـره يتضـمن ذكـر أسـمائه وصفاته وذكـر أمـره ونهيـه وذكـره بكلامـه, وذلك يستلزم معرفته والإيمان به وبصـفات كمالـه ونعـوت جلالـه والثنـاء عليـه بـأنواع المدح.

وذلـــك لا يتم إلا بتوحيـــده, فـــذكره الحقيقي يسـتلزم ذلـك كلـه ويسـتلزم ذكـر نعمه وآلائه وإحسانه إلى خلقه.

وأمـا الشـكر فهـو القيـام لـه بطاعتـه والتقرب إليه بأنواع محابه ظاهراً وباطناً.

وهذان الأمران هما جماع الدين, فذكره مستلزم لمعرفته, وشكره متضمن لطاعته, وهذان همـا الغايـة الـتي خلـق لأجلهـا الجن والإنس والسـموات والأرض, ووضـع لأجلهـا الثواب والعقاب, وأنزل الله الكتب, وأرسل

---

[5] (?) سورة البقرة, الآية: 152.

الرسـل, وهى الحـق الـذي بـه خلقت السموات والأرض وما بينهما, وضدها هو الباطل والعبث.

قال بعض العلماء: ثلاث يمقت الله عليها: الضحك بغير عجب, والأكل من غير جوع, والنوم بالنهار من غير سهر, والحد من النوم: أن الليل والنهار أربع وعشرون ساعة؛ فالاعتدال في نومه ثماني ساعات في الليل والنهار جميعاً, فإذا نام هذا القدر بالليل فلا معنى للنوم بالنهار, وإن نقص منه مقداراً استوفاه بالنهار؛ فحسب ابن آدم إن عاش ستين سنة أن ينقص من عمره عشرون سنة, ومهما نام ثماني ساعات وهو الثلث فقد نقص من عمره الثلث[1].

وأعرض عن ... فأتركها وفي ...
فلا وأبيك ما في ... ولا الدنيا إذا ذهب ...

قال الشافعي رحمه الله: ما شبعت منذ ست عشرة سنة, لأن الشبع يثقل البدن, ويقسي القلب, ويزيل الفطنة, ويجلب النوم, ويضعف صاحبه عن العبادة.

1 (?) الإحياء 1/402.

فانظر إلى حكمته في ذكر آفات الشبع ثم في جدِّه في العبادة, إذ طرح الشبع لأجلها, ورأس التعبد تقليل الطعام[1].

قال الشيخ عبدالرحمن السعدي رحمه الله في تفسير قوله تعالى: ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾[2] جمع الله فيها أمورًا كثيرة نافعة في الدين والبدن والحال والمآل, فالأمر بالأكل والشرب يدل على الوجوب, وأن العبد لا يحل له ترك ذلك شرعاً كما لا يتمكن من ذلك قدراً ما دام عقله معه, وأن الأكل والشرب من نية امتثال أمر الله يكون عبادة, وأن الأصل في جميع المأكولات والمشروبات الإباحة, إلا ما نص الشارع على تحريمه لضرره لإطلاق ذلك, وعلى أن كل أحد يأكل ما ينفعه ويناسب ويليق به ويوافق لغناه وفقره, ويوافق لصحته ومرضه ولعادته وعدمها, لأنه حذف

---

1 (?) الإحياء 1/36.

2 (?) سورة الأعراف, الآية: 31.

المأكول.

والآية ساقها الله لإرشاد العباد إلى منافعهم, وهى تدل على ذلك كله, وعلى أن أصل صحة البدن تدبير الغذاء بأن يأكل ويشرب ما ينفعه ويقيم صحته وقوته, وعلى الأمر بالاقتصاد في الغذاء والتدبير الحسن, لأنه لما أمر بالأكل والشرب نهى عن السرف, وعلى أن السرف منهي عنه, وخصوصاً في الأطعمة والأشربة, فإن السرف يضر الدين والعقل والبدن والمال.

أما ضرره الديني: فكل من ارتكب ما نهى الله ورسوله عنه فقد انجرح دينه, وعليه أن يداوي هذا الجرح بالتوبة والرجوع.

وأما ضرره العقلي: فإن العقل يحمل صاحبه أن يفعل ما ينبغي على الوجه الذي ينبغي, ويوجب له أن يدبر حياته ومعاشه, ولهذا كان حسن التدبير في المعاش من أبلغ ما يدل على عقل صاحبه, فمن تعدى الطور النافع غلى طور الإسراف الضار, فلا

ريب أن ذلك لنقص عقله, فإنه يستدل على نقص العقل بسوء التدبير.

وأما ضرره البدني: فإن من أسـرف بكثرة المـأكولات والمشـروبات انضَّـر بدنـه واعـــتراه أمـــراض خطـــيرة, وكثـــير من الأمراض إنمـا تحـدث بسـبب الإسـراف في الغذاء, ثم إنه ينضر أيضاً من وجه آخر, فإن من عوَّد بدنه شيئاً اعتاده, فإذا عـوده كـثرة الأكــل أو أكــل الأطعمــة المتنوعــة فربمــا تعـذرت في بعض الأحـوال لفقـر أو غـيره, وحينئذ يفقد البدن ما كـان معتـاداً فتنحـرف صحته.

وأما ضـرره المـالي: فظـاهر, فـإن الإسـراف يسـتدعي كـثرة النفقـات, ولهـذا قال تعالى: ﴿ **وَلَا تَبْسُـطْهَا كُـلَّ الْبَسْـطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا**﴾[1]؛ أي تلام على ما فعلت, لأنه في غير طريقـه, (محسـوراً) فارغ اليد.

وإخباره أنه لا يحب المسرفين, دليل

---

1 (?) سورة الإسراء, الآية: 29.

على أنه يحب المقتصدين, ففي هذه الآية إثبات صفة المحبة لله, وأنها تتعلق بما يحبه الله من الأشخاص والأعمال والأحوال كلها, فسبحان من جعل كتابه كنوزاً للعلوم النافعة المتنوعة[1].

والإسراف أخي المسلم هو الزيادة التي لا وجه لها, مثل زيادة الطعام والشراب بلا حاجة.

وأما التبذير فهو: صرف الأموال في غير وجهها, إما في المعاصي, وإما في غير فائدة لعباً وتساهلاً بالأموال..

وكلا الأمرين -الإسراف والتبذير- مذمومان بنص كتاب الله عز وجل.. قال الله تعالى: ﴿ **وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا * إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ**﴾[2], وقال في الإسراف: ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾[3].

---

1 (?) المجموعة السعدية 8/453.

2 (?) سورة الإسراء, الآيتان: 26، 27.

3 (?) سورة الأعراف, الآية:31.

ثم تأمل نهاية الأكل وإلى أين يصير؟
هذه مولاة لداود الطائي تخدمه, فقالت له: لو طبخت لك دسماً تأكله؟ قال: وددت, فطبخت له دسماً ثم أتت به, فقال لها: ما فعل أيتام بني فلان؟ قالت: على حالهم, قال: اذهبي به إليهم, فقالت: أنت لم تأكل أدماً منذ كذا وكذا, قال: إن هذا إذا أكلوه كان عند الله مذخوراً, وإذا أكلته كان في الحش[4].

وكانت حالهم حال المنفق المتصدق؛ من يُقدم ولا يؤخر, وينفق ولا يقبض رغم قلة الحال وضيق ما في اليد.

هذا أبو الحسين النوري مكث عشرين سنة يأخذ من بيته رغيفين, ويخرج ليمضي إلى السوق فيتصدق بالرغيفين, ويدخل المسجد فلا يزال يركع حتى يجيء وقت سوقه, فإذا جاء الوقت مضى إلى السوق فيُظنُّ أنه قد تغدى في بيته ومن هم في بيته عندهم أنه قد أخذ منه غداءه؛ وهو

---

4 (?) تاريخ بغداد 8/353.

صائم!!

وهذا الإنفاق وسيلة إلى التقرب إلى الله عز وجل بدفعه والتصدق به على المحتاجين ومساعدة المعسرين!!

قال عبيد بن عمير: يحشر الناس يوم القيامة أجوع ما كانوا قط, وأعطش ما كانوا قط, فمن أطعم لله أطعمه الله, ومن سقى لله سقاه الله, ومن كسا لله كساه الله.

يقول ابن القيم رحمه الله: فإن من بخل بماله أن ينفقه في سبيل الله وإعلاء كلمته سلبه الله إياه أو قيض له إنفاقه فيما لا ينفعه دنيا ولا أخرى, وإن حبسه وادخره منعه التمتع به ونقله إلى غيره فيكون له مهنؤه, وعلى مخلفه وزره, وكذلك من رفّه بدنه وعرضه وآثر راحته على التعب لله وفي سبيله أتعبه الله سبحانه وتعالى أضعاف ذلك في غير سبيله ومرضاته, وهذا أمر يعرفه الناس بالتجارب, قال أبو حازم: لما يلقى الذي لا يتقي الله من معالجة

الخلق أعظم مما يلقى الذي يتقي الله من معالجة التقوى.

واعتبر ذلك بحال إبليس فإنه امتنع من السجود لآدم فراراً أن يخضع له ويذل وطلب إعزاز نفسه, فصيره الله أذل الأذلين, وجعله خادماً لأهل الفسوق والفجور من ذريته, فلم يرض بالسجود له ورضي أن يخدم هو وبنوه فساق ذريته, وكذلك عباد الأصنام أنِفوا أن يتبعوا رسولاً من البشر وأن يعبدوا إلهاً واحداً سبحانه, ورضوا أن يعبدوا آلهة من الأحجار[1].

ومن فوائد الجوع وعدم الإكثار من الأكل ما قاله أبو سليمان الداراني: إن النفس إذا جاعت وعطشت صفا القلب ورق, وإذا شبعت ورويت عمي القلب[2].

قال ابن القيم رحمه اللـه تعـالى: وأمـا فضول الطعام فهو داعٍ إلى أنواع كثيرة من الشر, فإنه يحـرك الجـوارح إلى المعّاصـي, ويثقلها عن الطاعات؛ وحسبك بهذين شـراً.

1 (?) حكمة الابتلاء لابن القيم, ص51.

2 (?) جامع العلوم والحكم, ص517.

فكم من معصــية جلبهــا الشــبع وفضــول الطعـام, وكم من طاعـة حـال دونهـا, فمن وقي شــر بطنــه فقــد وقي شــراً عظيمــاً, والشيطان أعظم ما يتحكم من الإنسـان إذا ملأ بطنه من الطعام.

ثم قال: ولو لم يكن من الامتلاء من الطعام إلا أنه يدعو إلى الغفلة عن ذكر الله عز وجل وإذا غفل القلب عن الذكر ساعة واحدة جثم عليه الشيطان, ووعده ومنَّاه, وشهَّاه, وهام به في كل واد, فإن النفس إذا شبعت تحركت, وجالت, وطافت على أبواب الشهوات, وإذا جاعت سكنت وخشعت وذلت[1].

ومع كثرة ما حبانا الله عز وجل به من النعم الكثيرة والخيرات العظيمة احذر ايها الحبيب أن تكون ممن قال عنهم بلال بن سعد: رُبَّ مسرور مغبون, يأكل ويشرب ويضحك, وقد حُقَّ له في كتاب الله عز

1 (?) بدائع الفوائد 2/273.

وجل أنه من وقود النار[1].

أفلح الزاهدون إذ لمولاهم
أسهروا الأعين وهم ساهرونا[2]

قال المروزي: قال لي رجل: كيف ذاك المتنعم؟ (أحمد بن حنبل) قلت له: وكيف هو متنعم؟ قالك أليس يجد خبزاً يأكل وله امرأة يسكن إليها ويطأها؟ فذكرت ذلك لأبي عبدالله فقال: صدق, وجعل يسترجع فقال: إنا لنشبع[3].

وتأمل حديث الرسول بعين فاحصة وقلب واع: **"من أصبح منكم آمناً في سربه, معافى في جسده وعنده قوت يومه, فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها"**[4].

ونحن في زمن مال فيه كثير من الناس إلى الإسـراف والبـذخ والتفـاخر بالمآكـل والمشـارب والمـراكب والمسـاكن. هـذا

---

1 (?) صفة الصفوة 4/218.
2 (?) الإحياء 1/366.
3 (?) جامع العلوم والحكم, ص 517.
4 (?) رواه الترمذي وابن ماجه.

الحســن يــروي لنــا حــال من ســبقنا ممن همهم الدار الآخرة ووجهتهم العبادة.. قــال: أدركت -والذي نفسي بيده- أقوامــاً مــا أمــر أحدهم بصنعة طعــام قــط, فــإن قــرب إليــه شيء أكله وإلا سكت, لا يبالي حاراً كــان أو بارداً, وما افترش أحــدهم بينــه وبين الأرض فراشــاً قــط, وإنمــا يتوســد يــده فيهجــع من الليل, ثم يقوم فيــبيت ليلتــه راكعــاً ســاجداً, يرغب إلى الله في فك رقبته[1].

وقال رجل للحسن: ما تقــول في رجــل آتاه الله مالاً فهو يتصــدق منــه ويصــل منــه, أيحســب لــه أن يتعيش فيــه (يعــني يتنعم)؟ فقال: لا, لو كانت له الدنيا كلها ما كــان لــه منها إلا الكفاف ويقوِّم ذلك ليوم فقره[2].

فإن مقصد ذوي الألباب لقاء الله تعالى في دار الثــواب, ولا طريــق إلى الوصــول للقــاء اللــه إلا بــالعلم والعمــل, ولا تمكن المواظبــة عليهمــا إلا بســلامة البــدن, ولا

---

1 (?) حلية الأولياء 6/270.

2 (?) مكاشفة القلوب, ص156.

تصفو سلامة البـدن إلا بالأطعمـة والأقـوات والتنــاول منهــا بقــدر الحاجــة على تكــرر الأوقات, فمن هذا الوجه قال بعض السـلف الصالحين: إن الأكل من الـدين, وعليـه نبـه رب العالمين بقوله وهو أصـدق القـائلين: **كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا**[1].

فمن يُقْدم على الأكل ليستعين به على العلم والعمل ويتقوى به على التقوى فلا ينبغي أن يترك نفسه مهملاً سدىً يسترسل في الأكل استرسال البهائم في مرعى, فإن ما هو ذريعة إلى يوم الدين ووسيلة إليه ينبغي أن تظهر أنوار الدين عليه. وإنما أنوار الدين آدابه وسننه التي يزم العبد بزمامها ويلجم المتقي بلجامها, حتى يتزن بميزان الشرع شهوة الطعام في إقدامه وإحجامها, فيصير بسببها مدفعة للوزر ومجلبة للأجر وإن كان فيها أو في حظ للنفس, قال رسول الله : "إن الرجل ليؤجر حتى في اللقمة يرفعها إلى فيه وإلى

1 (?) سورة المؤمنون, الآية: 51.

في امرأته". وإنما ذلك إذا رفعها بالدين وللدين مراعياً فيه آدابه ووظائفه.

أخي الحبيب:

إذا اجتمع الإسلام والقوت
وكان صحيحاً جسمه وهو
فقد ملك الدنيا جميعاً
وحلَّ عليه الشكر لله ذي

قال الإمام الشافعي: ما شبعت منذ ست عشرة سنة؛ لأن الشبع يثقل البدن, ويقسي القلب, ويزيل الفطنة, ويجلب النوم, ويضعف صاحبه عن العبادة[1].

وللإسلام شرائع وآداب عظيمة في جميع حياة المسلم فمن ذلك حال الإنسان في مأكله ومشربه, فإن الداعي إلى ذلك شيئان: حاجة ماسة, وشهوة باعثة.

فأما الحاجة فتدعو إلى ما سد الجوع, وسكن الظمأ؛ وهذا مندوب إليه عقلاً وشرعاً لما فيه من حفظ النفس وحراسة الجسد, ولذلك ورد الشرع بالنهي عن الوصال بين صوم اليومين, لأنه يضعف

---

1 (?) جامع العلوم والحكم, ص518.

الجسد, ويميت النفس, ويُعجز عن العبادة, وكل ذلك يمنع منه الشرع, ويدفع عنه العقل, وليس لمن منع نفسه قدر الحاجة حظ من بر, ولا نصيب من زهد, لأن ما حرمها من فعل الطاعات بالعجز والضعف أكثر ثواباً وأعظم أجراً, إذ ليس في ترك المباح ثواب يقابل فعل الطاعات وإتيان القرب, ومن أخسر نفسه ربحاً موفوراً أو حرمها أجراً مذخوراً كان زهده في الخير أقوى من رغبته, ولم يبق عليه من هذا التكليف إلا الشهوة بريائه وسمعته.

وأما الشهوة فتتنوع نوعين: شهوة في الإكثار والزيادة, وشهوة في تناول الألوان اللذيذة.

فأما النوع الأول: وهو شهوة الزيادة على قدر الحاجة, والإكثار على مقدار الكفاية؛ فهو ممنوع منه في العقل والشرع, لأن تناول ما زاد على الكفاية, نهَمٌ معر, وشر مضر.

أما النوع الثاني: فهو شهوة الأشياء

اللذيذة, ومنازعة النفوس إلى طلب الأنواع الشهية, فمذاهب الناس في تمكين النفس منها مختلفة, فمنهم من يرى أن صرف النفس عنها أولى, وقهرها عن اتباع شهواتها أحرى, ليذل له قيادها, ويهون عليه عنادها, لأن تمكينها وما تهوى, بطر يطغى, وأَشَر يردي, لأن شهواتها غير متناهية, فإذا أعطاها المراد من شهوات وقتها, تعدَّتها إلى شهوات قد استحدثتها, فيصير الإنسان أسير شهوات لا تنقضي, وعبد هوى لا ينتهي. ومن كان بهذه الحال لم يُرْجَ له صلاح, ولم يوجد فيه فضل.

قال شيخ الإسلام ابن تيميه رحمه الله تعالى: فالذين يقتصدون في المأكل نعيمهم بها أكثر من المسرفين فيها, فإن أولئك إذا أدمنوها وألفوها لا يبقى لها عندهم كبير لذةٍ, مع أنهم قد لا يصبرون عنها, وتكثر أمراضهم بسببها.

يا خادم الجسم كم تشقى
لتطلب الربح مما فيه
أقبلِ على النفس
إنسان[1]

---

[1] (?) أدب الدنيا والدين, ص 335.

ورث داود الطائي من أمه أربعمائة درهم, فمكث يتقوَّت بها ثلاثين عاماً, فلما نفدت جعل ينقض سقوف الدويرة ويبيعها[1].

والمحاسبون لأنفسهم في هذه الدنيا يفعلون مثلما قال أبو يوسف القسولي عن نفسه: أنا أتفقه في مطعمي من ستين سنة[2].

وقال الحسن: أدركت أقواماً لا يفرحون بشيء من الدنيا أتوه, ولا يأسفون على شيء منها فاتهم[3].

أما من أسرف على نفسه وأكل الحرام ليملأ بطنه فنسوق له قولاً بليغاً لعله يتعظ به!!

قال شميط بن عجلان: إنما بطنك يا ابن آدم شبر في شبر فَلِمَ يدخلك النار؟[4].

وبعض الناس يقوده هذا الشبر إلى

1 (?) السير 7/424.
2 (?) كتاب الورع, عبدالله ابن حنبل, ص10.
3 (?) الزهد للإمام أحمد, ص 230.
4 (?) مكاشفة القلوب, ص170.

النار والعياذ بالله!!

ولهذا كانوا يتحرَّزون مما يأكلون, قال حذيفة: تعاهدوا أرقاءكم فانظروا من أين يجيئون بضرابهم, فإنه لا يدخل الجنة لحم نبت من سحت[1].

وقال شعيب بن حرب: لا تحقرن فلساً تطيع الله في كسبه, ليس الفلس يراد, إنما الطاعة تراد, عسى أن تشتري به بقلاً فلا يستقر في جوفك حتى يغفر لك[2].

أخي المسلم:

للأكل آداب عظيمة علمنا إياها رسول الله ﷺ, ولا يليق بمسلم أن يأكل ويشرب من نعم الله عز وجل وينسى ما دلنا عليه الشرع من آداب وأحكام!!

ومن الآداب التي تجاهلها الناس وأصبحت مهجورة إما كبراً أو جهلاً ونسياناً لعق الأصابع لقول النبي ﷺ: **"إذا أكل أحدكم طعاماً فلا يمسح أصابعه حتى**

---

1 (?) كتاب الزهد للإمام أحمد, ص263.

2 (?) صفة الصفوة 3/80.

يَلعَقَهْا" أو "يُلِعْقها"[1], ولقول جابر رضي الله عنه أن رسول الله أمر بلعق الأصابع والصحفة وقال: **"إنكم لا تدرون في أي طعامكم البركة"**[2].

وكذلك إذا سقط منه شيء مما يأكل أزال عنه الأذى وأكله, لقول النبي : **"إذا سقطت لقمة أحدكم فليأخذها, وَلْيُمِطْ (ينح) عنها الآذى وليأكلها, ولا يدعها للشيطان"**[3].

قال مسلمة بن عبد الملك: دخلت على عمر بن عبد العزيز بعد الفجر في بيت كان يخلو فيه بعد الفجر فلا يدخل عليه أحد, فجاءت جارية بطبق عليه تمر صبحاني, وكان يعجبه التمر, فرفع بكفه منه فقال: يا مسلمة! أترى لو أن رجلاً أكل هذا ثم شرب عليه الماء, فإن الماء على التمر طيب, أكان يجزيه إلى الليل؟ قلت: لا أدري فرفع أكثر منه, قال: فهذا؟ قلت: نعم يا أمير المؤمنين,

---

1 (?) رواه أبو داود والترمذي.
2 (?) رواه مسلم.
3 (?) رواه مسلم.

كان كافيه دون هذا حتى ما يبالي أن لا يذوق طعاماً غيره, قال: فعلامَ تدخل النار؟! قال مسلمة: فما وقعت مني موعظة ما وقعت هذه[1].

أخي المسلم:

قرِّب طعامك وابذله لمن نزلا
واحلف على من أبى واشكر لمن أكلا
ولا تكنِ ساحري العرض محتفلا[2]

اجتمع مالك بن دينار ومحمد بن واسع فتذاكرا العيش فقال مالك: ما شيء أفضل من أن يكون للرجل غلة يعيش فيها, فقال محمد: طوبى لمن وجد غذاء ولم يجد عشاء ووجد عشاء ولم يجد غذاء, وهو عن الله راضٍ, والله عنه راضٍ[3].

هي القناعة لا تبغ بها بدلاً
فيها النعيـم وفيها راحة البدن
انظر لمن ملك الدنيا بأجمعها

[1] (?) حلية الأولياء 5/277.
[2] (?) ترتيب المدارك 1/307.
[3] (?) تذكرة الحفاظ 4/124.

هل راح منها بغير القطن

أخي المسلم:

النعم ثلاثة: نعمة حاصلة يعلم بها العبد, ونعمة منتظرة يرجوها, ونعمة هو فيها لا يشعر بها, فإذا أراد الله إتمام نعمته على عبده عرَّفه نعمته الحاضرة وأعطاه من شكره قيداً يقيدها به حتى لا تشرد, فإنها تشرد بالمعصية وتقيد بالشكر, ووفَّقه لعمل يستجلب به النعمة المنتظرة, وبصَّره بالطرق التي تسدها وتقطع طريقها ووفقه لاجتنابها. وإذا بها قد وافت إليه على أتم الوجوه, وعرَّفه النعم التي هو فيها ولا يشعر بها.

ويُحكى أن أعرابياً دخل على الرشيد، فقال: يا أمير المؤمنين، ثبَّت الله عليك النعم التي أنت فيها, بإدامة شكرها, وحقق لك النعم التي ترجوها بحسن الظن به وداوم طاعته, وعرفك النعم التي أنت فيها ولا تعرفها لتشكرها. فأعجبه ذلك منه

وقال: ما أحسن تقسيمه[1].

قال شيخ الإسلام ابن تيمية: وأما نعمة السراء فتحتاج إلى الصبر على الطاعة فيها, فإن فتنة السراء أعظم من فتنة الضراء.

ثم قال رحمه الله: والفقر يصلح عليه خلق كثير, والغنى لا يصلح عليه إلا أقل منهم, ولهذا كان أكثر من يدخل الجنة المساكين, لأن فتنة الفقر أهون, وكلاهما يحتاج إلى الصبر والشكر, لكن لما كان في السراء اللذة, وفي الضراء الألم اشتهر ذكر الشكر في السراء والصبر في الضراء[1].

قال يوسف بن أسباط: إذا تعبد الشاب يقول إبليس: انظروا من أين مطعمه, فإن كان مطعم سوء, قال: لا تشتغلوا به, دعوه يجتهد وينصب فقد كفاكم نصيبه[2].

وقد وردت آيات عديدة كثيرة نصَّت على الترف والمترفين وسوء ذلك على

---

1 (?) الفوائد, ص 224.

1 (?) مجموع الفتاوى 14/305.

2 (?) الزهد للبيهقي, ص 359.

نفوس الكثير, قال تعالى: ﴿ **حَتَّى إِذَا أَخَذْنَا مُتْرَفِيهِمْ بِالْعَذَابِ إِذَا هُمْ يَجْأَرُونَ**﴾[1]. وقال تعالى عن أصحاب الشمال: ﴿ **إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُتْرَفِينَ**﴾[2], وقال جل وعلا: ﴿ **وَإِذَا أَرَدْنَا أَنْ نُهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا الْقَوْلُ فَدَمَّرْنَاهَا تَدْمِيرًا**﴾[3].

وكل ذلك -والعياذ بالله- من كفر النعمة وعدم شكرها والقيام بحقها, فإن الإنسان إذا توالت عليه النعم وكثرت في يده الخيرات قد يلهى ويستغني عن ربه وينقطع إلى الدنيا وتكون هي حياته ونهاية علمه!!

كان عمر بن الخطاب رضي الله عنـه لا يكـاد يعيب طعامـاً, فقـال غلامـه يرفـأ أو أسـلم: لأجعلنَّه حـتى يعيبـه؛ فجعـل لبنـاً حامضـاً ثم قربـه إليـه, قـال: فأخـذ منـه فقطب, ثم قـال: مـا أطيب هـذا من رزق

1 (?) سورة المؤمنون, الآية: 64.
2 (?) سورة الواقعة, الآية: 45.
3 (?) سورة الإسراء, الآية: 16.

الله عز وجل[1].

هـذا سـفيان الثـوري رحمـه اللـه وهـو يتحـدث عن الـدنيا وزينتهـا ومـا هـو الزهـد فيها؟! قال: الزهـد في الـدنيا قصـر الأمـل, ليس بأكل الغليظ ولا بلبس العباء[2].

وجدت الجوع يطرده
وملئ الكف من ماء الفرات
وقل الطعم عون للمصلي
وكثر الطعم عون للسبات[3]

قـــال عبدالله بن الفـــرج: كـــان عتبة (الغلام) يعجن دقيقه ويجففه في الشـــمس ثم يأكله ويقول: كسرة وملح حـــتى نهنأ في الـــدار الآخـــرة, الشـــواء والطعـــام الطيب, وكان يأكل خبزاً وملحاً ويقول: العـرس في الدار الآخرة.

وقال عبدالله بن شميط: سمعت أبي إذا وصف أهل الدنيا يقول: دائم البِطْنة, قليل الفطنة, إنما همته بطنه وفرجه

---

1 (?) الزهد للإمام أحمد, ص 181.
2 (?) جامع العلوم والحكم, ص 355.
3 (?) حلية الأولياء 7/219.

وجلده, يقول: متى أصبح فآكل وأشرب وألهو وألعب؟ متى أمُسي فأنام؟ جيفة بالليل بطَّال بالنهار[1].

وقد يظن بعض الناس أن هذه الأقوال دعوة إلى ترك الأكل الحلال وصرف النفس عنه!!

لكن يبين لنا يحيى بن معاذ توضيح ذلك كله فيقول وهو يحدث أصحابه: لست آمركم بترك الدنيا, آمركم بترك الذنوب, ترك الدنيا فضيلة, وترك الذنوب فريضة, وأنتم إلى إقامة الفريضة أحوج منكم إلى الحسنات والفضائل.

قال إبراهيم بن أدهم: ما أدرك من أدرك إلا من كان يعقل ما يدخل جوفه[2].

أخي المسلم:

والـدنيا أعيـان موجـودة, للإنسـان فيهـا حـظ وهى الأرض ومـا عليهـا, فـإن الأرض سـكن الآدمي, ومـا عليهـا ملبس ومطعم ومـركب, وكـل ذلـك علـف لراحلـة بدنـه

1 (?) الزهد للإمام أحمد, ص 255.

2 (?) الإحياء 2/103.

السائر إلى الله عـز وجـل, فإنـه لا يبقى إلا بهـــذه المصـــالح, كمـــا لا تبقى الناقـــة في طريق الحج إلا بما يصلحها, فمن تناول منها ما يصلحه على الوجه المـأمور يُمـدح, ومن أخذ منها فوق الحاجة يكتنفـه الشـره ووقـع في الذم, فإنه ليس للشره في تناول الدنيا وجـــه, لأنـــه يخـــرج عن النفـــع إلى الأذى, ويشغل عن طلب الآخرة فيفوت المقصود, ويصير بمثابة من أقبل يعلـف الناقـة, ويـرد لها الماء, ويغير عليها ألوان الثياب, وينسـى أن الرفقة قد سارت فإنـه يبقى في الباديـة فريسة للسباع هو وناقته.

ولا وجه أيضاً للتقصير في تناول الحاجة, لأن الناقة لا تقوى على السير إلا بتناول ما يصلحها, فالطريق السليم هى: أن يؤخذ من الدنيا ما يحتاج إليه من الزاد للسلوك وإن كان مشتهى, فإن إعطاء النفس ما تشتهيه عون لها وقضاء لحقها[1].

قال علي بن أبي طالب: ليس الخير أن

---

1 (?) مختصر منهاج القاصدين, ص211.

يكـثر مالـك وولـدك, ولكن الخـير أن يكـثر عملك ويعظم حلمك, ولا خـير في الـدنيا إلا لأحد رجلين: رجل أذنب ذنوبـاً فهـو يتـدارك ذلك بتوبة, ورجل يسـارع في الخـيرات, ولا يقلُّ عملٌ في تقوى, كيف يقلُّ ما يُتقبّل[1].

وعليـك أخي الكـريم بوصـية سـفيان الثوري عنـدما سـأله رجـل فقـال: أوصـني, قال: اعمل للدينا بقدر بقائك فيها, وللآخـرة بقدر بقائك فيها. والسلام[2].

قال مؤمل: دخلت على سفيان وهو يأكل طباهج (اللحم المشرح) ببيض, فكلمته في ذلك, فقال: لم آمركم أن تأكلوا طيباً, اكتسبوا طيباً وكلوا[3].

وقيل إن سفيان الثوري رحمه الله أكل ليلة فقال: إن الحمار إذا زيد في علفه زيد في عمله, فقام تلك الليلة حتى أصبح.

فعلى المسلم أن ينوي بأكله أن يتقـوى

---

1 (?) صفة الصفوة 1/321.
2 (?) حلية الأولياء 7/56.
3 (?) السير 7/237.

بـه على طاعـة اللـه تعـالى ليكـون مطيعـاً بالأكــل ولا يقصــد التلــذذ والتنعم بالأكــل فحسب.. بل يكـون الأكـل زاداً لـه للطاعـة ونشاطاً في العبادة.

قال إبراهيم بن شيبان: منذ ثمانين سنة ما أكلت شيئاً لشهوتي.

ويعزم مع ذلك على تقليل الأكل, فإنه إذا أكل لأجل قوة العبادة لم تصدق نيته إلا بأكل ما دون الشبع؛ فإن الشبع يمنع من العبادة ولا يقوي عليها, فمن ضرورة هذه النية كسر الشهوة وإيثار القناعة على الاتساع.

سُئل سـعيد بن عبـدالعزيز عن الكفـاف من الرزق مـا هـو؟ قـال: شـبع يـوم وجـوع يوم[1].

أخي المسلم:

أعظم المهلكات لابن آدم شهوة البطن, فبها أخرج آدم عليه السلام وحواء من دار القرار إلى دار الذل والافتقار, إذ

---

[1] (?) السير 8/37, تذكرة الحفاظ 1/219.

نِهُيا عن الشجرة فغلبتهما شهواتهما حتى
أكلا منها فبدت لهما سوءاتهما, والبطن
على التحقيق ينبوع الشهوات ومنبت الأدواء
والآفات, إذ يتبعها شهوة الفرج وشدة
الشبق إلى المنكوحات, ثم تتبع شهوة
الطعام والنكاح شدة الرغبة في الجاه
والمال اللذين هما وسيلة إلى التوسع في
المنكوحات والمطعومات, ثم يتبع استكثار
المال والجاه أنواع الرعونات وضرر
المنافسات والمحاسدات, ثم يتولد بينهما
آفة الرياء وغائلة التفاخر والتكاثر والكبرياء,
ثم يتداعى ذلك إلى الحقد والحسد
والعداوة والبغضاء, ثم يفضي ذلك بصاحبه
إلى اقتحام البغي والمنكر والفحشاء, وكل
ذلك ثمرة إهمال المعدة وما يتولد منها من
بطر الشبع والامتلاء, ولو ذلَّل العبد نفسه
بالجوع وضيَّق به مجاري الشيطان لأذعنت
لطاعة الله عز وجل ولم تسلك سبيل
البطر والطغيان, ولم ينجر به ذلك إلى
الانهماك في الدنيا وإيثار العاجلة على

العقبى, ولم يتكالب كل هذا التكالب على الدنيا[1].

فالأكل في مقام العدل يصح البدن وينفي المرض, وذلك أن لا يتناول الطعام حتى يشتهيه, ثم يرفع يده وهو يشتهيه, والدوام على التقلل من الطعام يضعف القوى, وقد قلَّل أقوام مطاعمهم حتى قصروا عن الفرائض, وظنوا بجهلهم أن ذلك فضيلة, وليس كذلك, ومن مدح الجوع فإنما أشار إلى الحالة التي ذكرناها.

ويسهل الاحتراز عن ذلك في بدايات الأمور, فإن آخرها يفتقر إلى علاج شديد, وقد لا ينجع, ومثاله من يصرف عنان الدابة عند توجهها إلى باب تريد دخوله, فما أهون منعها بصرف عنانها, ومثال من يعالجه بعد استحكامه, مثال من يتركها حتى تدخل الباب وتجاوزه, ثم يأخذ بذنبها يجرها إلى وراء, وما أعظم التفاوت بين الأمرين!![2]

حسبك من دهرك هذا

---

1 (?) الإحياء 3/87.

2 (?) مختصر منهاج القاصدين, ص 177.

ما أكثر القوت لمن يموت[1]

دخلت خادمة منزل طلحة بن مصرف تقتبس ناراً وطلحة يُصلي, فقالت لها امرأته: مكانك يا فلانة حتى نشوي لأبي محمد هذا القديد على قصبتك يفطر عليها, فلما قضى الصلاة قال: ما صنعت؟ لا أذوقها حتى ترسلي إلى سيدتها تستأذنيها حبسك إياها وشواءك على قصبتها[2].

وهذا من شدة ورعهم وبعدهم عن أخذ حقوق الغير.. أما في نفقتهم وجودهم فإنهم يضربون أروع الأمثال في ذلك!!

كان الربيع بن خثيم إذا جاءه السائل قال: أطعموه السكر؛ فإن الربيع يحب السكر[3].

لقد كانت نفقتهم مما يحبون من الأكل.. فيدعون شهوة بطونهم احتساباً للأجر والمثوبة فينفقون ويتصدقون, قال الله تعالى: **لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى**

---

1 (?) الزهد للبيهقي, ص117.
2 (?) حلية الأولياء 5/15.
3 (?) الزهد لابن السري 1/344.

تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴿[1].

خطب شداد بن أوس فقال: أيها الناس, إن الدنيا أجلٌ حاضر, يأكل منها البر والفاجر, وإن الآخرة أجل مستأخر, يحكم فيها ملك قادر, ألا وإن الخير كله بحذافيره في الجنة, وإن الشر كله بحذافيره في النار[2].

وقال عمرو بن العاص رضي الله عنه وكأنه يُطلُّ على زماننا: إذا لم يكن للرجل تجارة إلا الطعام طغى وبغى[3].

ومـا ظنـك بمن يفكـر في عشـائه ومن ماذا يتكون وهـو على طعـام الغـداء, وتـراه يسأل ويحرض على بطنـه!! ودينـه مرقـع!! يأكل من نعم الله ويعصي بنعمه الــتي أنعم عليه من عين وسمع ويد ورجل!!.

قـال ابن معاويـة الغلابي: حـدثني رجـل قال: قالت امرأة شميط (ابن عجلان) يا أبا تمام! إنا نعمـل الشـيء فيـبرد؛ نشـتهي أن

---

1 (?) سورة آل عمران, الآية: 92.

2 (?) حلية الأولياء 2/466.

3 (?) الزهد للإمام أحمد, ص73.

تأكل منه معنا فلا تجيء حتى يفسـد ويـبرد, فقال: والله إن أبغض ساعاتي إلى السـاعة التي آكل فيها.

وعن ميمون بن مهران أن امرأة ابن عمر, عوتبت فيه, فقيل لها: أما تلطفين بهذا الشيخ؟ فقالت: فما أصنع به, لا نصنع له طعاماً إلا دعا من يأكل, فأرسلت إلى القوم من المساكين كانوا يجلسون بطريقه إذا خرج من المسجد فأعطتهم وقالت لهم لا تجلسوا بطريقه, ثم جاء إلى بيته فقال أرسلوا إلى فلان وإلى فلان, وكانت امرأته أرسلت إليهم بطعام وقالت إن دعاكم فلا تأتوه, فقال ابن عمر رضي الله عنهما: أردتم أن لا أتعشى الليلة, فلم يتعشَّ تلك الليلة[1].

وهذا يحيى بن معاذ وكأنه يخاطب أهــل البطون من همهم جمع الدنيا ومتابعتها حتى أصبحوا عبيداً لها: مسكين ابن آدم, لو خاف النار كما يخاف الفقر دخل الجنة[2].

---

1 (?) حلية الأولياء 1/298.

2 (?) تاريخ بغداد 10/378.

أخي الحبيب: أين نحن من هؤلاء؟!

ضرب الربيع الفالج, وطال به وجعه, فاشتهى لحم دجاج فكفَّ نفسه أربعين يوماً, ثم حكى لامرأته فاشترت دجاجة بدرهم ودانقين فسوتها, وخبزت له خبزاً, وجعلت له أصباغاً كالحلوى, ثم جاءت بالخوان, فلما ذهب ليأكل قام سائل, فقال: تصدقوا عليّ, فكفَّ, وقال: خذي هذا فادفعيه إليه, قالت: فأنا أصنع ما هو أحب إليه, قال: وما هو؟ قالت: نعطيه ثمن هذا, وتأكل أنت شهوتك, قال قد أحسنت, ائتيني بثمنه, فجاءت بثمن الدجاجة والخبز والأصباغ فقال: ضعيه على هذا وادفعيه جميعاً إلى السائل[1].

قال أبو إسحاق الطبري: كان النجاد يصوم الدهر ويفطر على رغيف ويترك لقمة, فإذا كان ليلة الجمعة أكل تلك اللقم التي استفضلها وتصدق بالرغيف[2].

---

1 (?) أحسن المحاسن, ص 289.
2 (?) تذكرة الحفاظ 3/868.

أولئك قوم قال عنهم الحسن: والله لقد أدركت أقواماً ما طُوي لأحدهم في بيته ثوب قط, ولا أمر في أهله بصنعة طعام قط, وما جعل بينه وبين الأرض شيئاً قط!! [(3)].

وقال الحسن بن يحيى: من أراد أن تغزر دموعه ويرق قلبه فليأكل وليشرب في نصف بطنه.

قال أحمد ابن أبي الحواري: فحدثت بهذا أبا سليمان فقال: إنما جاء الحديث: "ثلث طعام وثلث شراب" وأرى هؤلاء قد حاسبوا أنفسهم فربحوا سدساً.

وقــال محمد بن النضــر: الجــوع يبعث على البر كما تبعث البطنة على الأشر.

وقد ندب النــبي إلى الإقلال من الأكل في حــديث المقــدام وقــال: **"حسب ابن آدم لقيمـــــات يقمن صـــــلبه"**, وفي الصحيحين عنه أنه قال: **"المؤمن يأكل في معي واحــد, والكــافر يأكل في**

---

[3] (?) حلية الأولياء 2/146.

سبعة أمعـاء". والمـراد أن المـؤمن يأكل بـــآداب الشـــرع فيأكل في معي واحـــد, والكــافر يأكل بمقتضى الشــهوة والشــدة والنهم فيأكل في سبعة أمعاء.

وندب مع الإقلال من الأكل والاكتفاء ببعض الطعام إلى الإيثار بالباقي منه, فقال: **"طعام الواحد يكفي الاثنين, وطعام الاثنين يكفي الثلاثة, وطعام الثلاثة يكفي الأربعة"**.

فأحسن ما أكل المؤمن في ثلث بطنه وشرب في ثلث وترك للنفس ثلثاً؛ فإن كثرة الشرب تجلب النوم وتفسد الطعام.

قال سفيان: كل ما شئت ولا تشرب, فإذا لم تشرب لم يجئك النوم.

وقال بعض السلف: كان شباب يتعبدون في بني إسرائيل, فإذا كان فطرهم قام عليهم قائم فقال: لا تأكلوا كثيراً فتناموا كثيراً فتخسروا كثيراً.

وقد كــان النــبي وأصــحابه يجوعــون كثـيراً ولا يشــربون كثـيراً يتقللـون من أكل

الشـــهوات, وإن كـــان ذلك لعـــدم وجـــود الطعـــام, إلا أن الله لا يختـــار لرســـوله إلا أكمل الأحوال وأفضلها, ولهذا كان ابن عمر يتشـــبه به في ذلك مع قدرته على الطعـــام وكذلك أبوه من قبله.

وفي الصحيحين عن عائشة قـالت: **"ما شـــبع آل محمد من خـــبز شـــعير يومين متتابعين حتى قبض"**.

وخــرج البخــاري عن أبي هريــرة قــال: **"ما شـــبع رســـول الله من طعـــام ثلاثة أيـــام حـــتى قبض"**. وعنه قـــال: "خرج رسول الله من الدنيا ولم يشبع من خبز شعير".

وفي صحيح مســـلم عن عمر أنه خطب فــذكر ما أصــاب النــاس من الــدنيا فقــال: "لقد رأيت رسول الله يظل اليــوم يلتــوي ما يجد دقلاً".

وخرج الترمذي وابن ماجه من حديث أنس عن النبي قال: **"لقد أُوذيت في الله وما يؤذى أحد, ولقد أخفت في**

الله وما يخاف أحد, وقد أتت عليّ ثلاث من بين يوم وليلة وما لي طعام إلا ما وراه إبط بلال"[1].

وهذه النعمة العظيمة التي نتقلب فيها من الطعام والشراب هى مطية لُحسن العبادة وطولها فقد كان سفيان الثوري حسن المطعم وكان يقول: إن الدابة إذا لم تحسن إليها في العلف لم تعمل[2].

قال القاسم بن مخيمر: ما اجتمع علي مائدتي لونان من طعام واحد[3].

وقـال محمـد بن صـفوان: كـان ليحـيى القطان نفقـة من غلتـه, إن دخـل من غلتـه حنطـة أكـل حنطـة, وإن دخـل شـعير أكـل شعيراً, وإن دخل تمر أكل تمراً[4].

وكان يأكل فاكهة بلده, ما قدمت له فاكهة فترك أكلها لا على سبيل الزهد الفاسد, ولا على سبيل الورع الفاسد, بل

---

1 (?) جامع العلوم والحكم, ص427.
2 (?) منهاج القاصدين, ص26.
3 (?) حلية الأولياء 6/80.
4 (?) السير 9/18.

كان لا يرد موجوداً, ولا يتكلف مفقوداً ويتبع قوله تعالى: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ**[1].

فأمر بالأكل والشكر, فمن حرم الطيبات عليه وامتنع من أكلها بدون سبب شرعي, فهو مذموم مبتدع داخل في قوله تعالى: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ**[2], ومن أكلها بدون الشكر الواجب فيها مذموم, قال تعالى: *** ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ** [3] أي شكر النعيم.

وقد روي عن النبي أنه قال: **"الطاعم الشاكر بمنزلة الصائم الصابر"**, وفي الصحيح عن النبي أنه قال: **"إن الله ليرضى عن العبد بأن يأكل الأكلة فيحمده عليها أو يشرب الشربة فيحمده عليها"**.

---

1 (?) سورة البقرة, الآية: 172.
2 (?) سورة المائدة, الآية: 87.
3 (?) سورة التكاثر, الآية: 8.

وكذلك الإسراف في الأكل مذموم وهو مجاوزة الحد.

ومن أكل بنية الاستعانة على عبادة كان مـأجوراً على ذلـك, وكـذلك مـا ينفقـه على أهـل بيتـه, كمـا قـال النـبي في الحـديث الصـحيح: **"نفقـة المسـلم على أهلـه يحتسبها صدقة"** وقال لسعد: **"إنـك لن تنفق نفقـة تبتغي بهـا وجـه اللـه إلا ازددت بها درجة ورفعة, حتى اللقمة تضعها في فيّ امرأتك"**[1].

وكان عبدالله بن عمر لا يأكل طعاماً إلا وعلى خوانه يتيم[2].

ومن دقيق نعم الله على العبد, التي لا يكاد يفطن لها, أنه يغلق عليه بابه, فيرسل الله إليه من يطرق عليه الباب يسأله شيئاً من القتت, ليعرف نعمته عليه[3].

ثم يكرمه الله عز وجل بسخاء اليد وطيب النفس فيعين أهل الكرب وأصحاب

1 (?) مجموع الفتاوى 32/212.
2 (?) حلية الأولياء 1/299.
3 (?) عدة الصابرين, ص174.

الحاجات, ويساعد الأرامل والأيتام سعياً وطلباً لمرضاة الله عز وجل.

كان الحسن يقول: رحم الله عبداً جعل العيش عيشاً واحداً, فأكل كسرة, ولبس خلقاً, ولزق بالأرض, واجتهد في العبادة, وبكى على الخطيئة, وهرب من العقوبة, ابتغاء الرحمة حتى يأتيه أجله وهو على ذلك[1].

خلقان لا ارضى مفالهما
بطر الغنى ومذلة الفقر
فإذا غنيت فلا تكن بطراً
وإذا افتقرت على الدهر[2]

قال عبدالله بن شبرمة: عجبت للناس يحتمون من الطعام مخافة الداء, ولا يحتمون من الذنوب مخافة النار[3].

ومن صور الورع العجيبة: أن امرأة من الصالحات أتاها نعي زوجها وهى تعجن, فرفعت يديها من العجين وقالت هذا طعام

---

1 (?) الزهد للبيهقي 2/65.
2 (?) السير 4/276.
3 (?) السير 6/348.

قد صار لنا في شريك[1].

وأعظم من ذلك ورع الصديق أبي بكر رضي الله عنه, قال زيد بن أرقم رضي الله عنه: كنا مع أبي بكر الصديق رضي الله عنه فدعا بشراب, فأتي بماء وعسل, فلما أدناه من فيه, بكي وبكى حتى أبكى أصحابه, فسكتوا وما سكت, ثم عاد وبكى, حتى ظنوا أنهم لم يقدروا على مسألته, قال: ثم مسح عينيه, فقالوا: يا خليفة رسول الله, ما أبكاك؟ فقال: كنت مع رسول الله, فرأيته يدفع عن نفسه شيئاً, ولم أر معه أحداً, فقلت: يا رسول الله, ما الذي تدفع عن نفسك؟ قال: "هذه الدنيا مثلت لي, فقلت لها: إليك عني, فرجعت, فقالت: إنك إن أفلتَّ مني فلن يفلت مني من بعدك"[2].

قال سهل: من أكل الحرام عصت جوارحه شاء أم أبى, عَلم أو لم يعلم, ومن كانت طعمته حلالاً أطاعته جوارحه, ووفقت

---

1 (?) تعني الورثة ومن له حق.

2 (?) عدة الصابرين, ص 257.

للخيرات.

وقال رجل لابن عمر: يا أبا عبدالرحمن, رقَّت مضجعك وكبر سنك, وجلساؤك لا يعرفون لك حقك ولا شرفك, فلو أمرت أهلك أن يجعلوا لك شيئاً يلطفونك إذا رجعت إليهم, قال: ويحك, والله ما شبعت منذ إحدى عشرة سنة, ولا اثنتي عشرة سنة ولا ثلاث عشرة سنة, ولا أربع عشرة سنة مرة واحدة, فكيف بي وإنما بقي مني ما بقي[1].

أخي الحبيب:

من سنن المرسلين إطعام الطعام وإكرام الضيف, وهي من علامات الإيمان لقوله ﷺ: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه.."[2].

ويقول الشاعر:

أضاحك ضيفي قبل إنزال رحله
ويخصب عندي والمحل جديب

1 (?) جامع العلوم والحكم, ص515.
2 (?) متفق عليه.

ما الخصب للأضياف في كثرة القرى ولكنما وجه الكريم خصيب[1]

قال عبد الرازق: لما قدم سفيان علينا, طبخت لـه قـدر سـكباج (لحم يطبخ بخـل) فأكـل ثم أتيتـه بـزبيب الطـائف فأكـل, ثم قال: يا عبدالرازق, اعلف الحمار وكـده, ثم قام يصلي حتى الصباح[2].

ولو كانت الطاعة والعبادة بكثرة الأكل وتوفر النعم لكنا أكثر منهم قياماً وصلاة وعبادة, ولكنها حياة القلوب وموتها لا كثرة الأكل وتنوع الأصناف!!.

قال شعبة: إذا كان عندي دقيق وقصب ما أبالي ما فاتني من الدنيا.

سهرت أعين ونامت عيون
لأمور تكون أو لا تكون
فاطرد الهمَّ ما استطعت النفس فحملانك الهموم
إن رباً كفاك بالأمس ما

---

1 (?) مكاشفة القلوب, ص425.
2 (?) السير 7/277.

سيكفيك في غد ما يكون[1]

عن جابر بن عبد الله قال: رأى عمر بن الخطاب لحماً معلقاً في يدي فقال: ما هذا يا جابر؟ قلت: اشتهيت لحماً فاشتريته, فقال عمر: أفكلما اشتهيت يا جابر اشتريت؟ أفكلما اشتهيت يا جابر اشتريت؟ أما تخاف هذه الآية يا جابر **أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا**[2].

دخل عمر على ابنه عاصم وهو يأكل لحماً, فقال: ما هذا؟ قال: قَرَمْنا إليه, قال: أَوَ كلما قرمت إلى شيء أكلته؟ كفى بالمرء سرفاً أن يأكل كل ما يشتهي[3].

وروي أن ابناً لسمرة بن جندب أكل حتى بشم, فقال له: لو مت ما صليت عليك!!

قال صفوان بن محرز: إذا أكلت رغيفاً اشد به صلبي, وشربت كوز ماء فعلى

---

1 (?) تذكرة الحفاظ 4/1397.
2 (?) سورة الأحقاف, الآية: 2.
3 (?) تاريخ عمر لابن الجوزي, ص 119.

الدنيا وأهلها العفاء[1].

مُلك كسرى تغني عنه كسرة
وعن البـــحر اجتزاء بالوشل
اعتبر نحن قسمنا بينـــهم
تَلْقهُ حــقاً وبالحـق نــزل

وتأمَّل في فعل الســـــلف وقنـــــاعتهم بالرزق مع كثرة طاعتهم وحسن عبادتهم.

كان محمد بن واسع يبل الخـبز اليـابس بالماء ويأكل, ويقول: من قنع بهـذا لم يحتج إلى أحد.

وفي هذا الزمن الذي تفجرت ينابيع الخيرات وكثر في الرزق يخشى أن يكون ذلك استدراجاً.

قال سلمة بن دينار: إذا رأيت الله عز وجل يتابع نعمه عليك وأنت تعصيه فاحذره[2].

هب أن البعث لم **وجاحمة النار لم**
أليس في الواجب **الُمنعم؟!**[3]

---

1 (?) تاريخ الخلفاء, ص120.
2 (?) صفة الصفوة 2/157.
3 (?) التخويف من النار, ص 125.

قال ابن بشـار: أمسـينا مع إبـراهيم بن أدهم ليلة, ليس لنا ما نفطر عليه, فقال: يا ابن بشـــار, مـــاذا أنعم الله على الفقـــراء والمساكين من النعيم والراحـة؟ لا يسـألهم يوم القيامة عن زكـاة ولا حج ولا صـدقة ولا صلة رحم, لا تغتم فرزق الله سـيأتيك, نحن والله -الملـوك والأغنيـاء- تعجلنا الراحــة, لا نبـالي على أي حـال كنا إذا أطعنا اللــه, ثم قـام إلى صـلاته, وقمت إلى صـلاتي, فـإذا برجل قد جـــاء بثمانية أرغفة وتمر كثـــير, فقال: كل يا مغموم, فدخل سـائل فأعطـاه ثلاثة أرغفة مع تمــر, وأعطـــاني ثلاثة وأكل رغيفين[3].

أخي الحبيب: في الجوع عشر فوائد هي:

الفائدة الأولى: صـفاء القلب وإيقـاد القريحة وإنقاذ البصيرة, فإن الشــبع يــورث البلادة ويعمي القلب ويكـــثر البخـــار في الدماغ شبه السكر حتى يحتوي على معـان

3 (?) السير 7/394.

الفكر فيثقل القلب بسببه عن الجريـان في الأفكار وعن سرعة الإدراك, بل الصــبي إذا أكــثر الأكل بطل حفظه وفسد ذهنه وصــار بطيء الفهم والإدراك.

ويقال: مثل الجوع مثل الرعد, ومثل القناعة مثل السحاب, والحكمة كالمطر.

الفائدة الثانية: رقة القلب وصفاؤه الذي به يتهيأ لإدراك لذة المثابرة والتأثر بالذكر, فكم من ذكر يجري على اللسان مع حضور القلب ولكن القلب لا يتلذذ به ولا يتأثر حتى كأن بينه وبينه حجاباً من قسوة القلب.

قال أبو سليمان الداراني: أحلى ما تكون إليَّ العبادة إذا التصق ظهري ببطني.

الفائــدة الثالثــة: الانكســار والــذل وزوال البطر والفرح والأشر الـذي هو مبـدأ الطغيان والغفلة عن الله تعالى, فلا تنكسر النفس ولا تــذل بشــيء كما تــذل بــالجوع, فعنــده تســكن لربها وتخشع له وتقف على عجزها وذلها إذا ضــــعفت منتها وضــــاقت

حيلتها بلقيمة طعـام فاتتهـا, وأظلمت عليها الــدنيا لشــربة مــاء تــأخرت عنهــا. وما لم يشـاهد الإنســان ذل نفسه وعجـزه لا يـرى عزة مولاه ولا قهـره, وإنما سـعادته في أن يكــون دائمــاً مشــاهداً نفسه بعين الــذل والعجز ومولاه بعين العز والقدرة والقهر.

الفائدة الرابعة: أن لا تنسى بلاء الله وعذابه, ولا ينسى أهل البلاء, فإن الشـبعان ينسى الجـائع وينسى الجـوع, والعبد الفطن لا يشـــاهد بلاء من غـــيره إلا يتـــذكر بلاء الآخـــرة, فيــذكر من عطشه عطش الخلق في عرصات القيامة, ومن جوعه جـوع أهل النـــار, حـــتى أنهم ليجوعـــون فيطعمـــون الضريع والزقوم ويسقون الغساق والمهـل, فلا ينبغي أن يغيب عن العبد عـذاب الآخـرة وآلامها, فإنه هو الذي يهيج الخوف, فمن لم يكن في ذلة ولا علة ولا قلة ولا بلاء نسي عـــذاب الآخـــرة ولم يتمثَّل في نفسه ولم يغلب على قلبه, فينبغي أن يكـون العبد في مقاســـاة بلاء أو مشـــاهدة بلاء, وأولى ما

يقاســيه من الجــوع فــإن فيه فوائد جمة سوى تذكر عذاب الآخرة.

الفائدة الخامسة: وهى من أكبر الفوائد: كسر شهوات المعاصي كلها والاستيلاء على النفس الأمارة بالسوء, فإن منشأ المعاصي كلها الشهوات والقوى, ومادة القوى والشهوات لا محالة الأطعمة, فتقليلها يضعف كل شهوة وقوة, وإنما السعادة كلها في أن يملك الرجل نفسه, والشقاوة في أن تملكه نفسه, وكما أنك لا تملك الدابة الجموح إلا بضعف الجوع فإذا شبعت قويت وشردت وجمحت, فكذلك النفس. إن القوم لما شبعت بطونهم جمحت بهم نفوسهم إلى هذه الدنيا.

وهذه ليست فائدة واحدة بل هي خزائن الفوائد.

ولـذلك قيـل: الجـوع خزانة من خـزائن الله تعـالى, وأقل ما ينـدفع بـالجوع: شـهوة الفرج وشهوة الكلام, فإن الجـائع لا يتحـرك عليه شـهوة فضــول الكلام فيتخلص به من

آفــات اللســان كالغيبة والفحش والكــذب والنميمة وغيرهـــا, فيمنعه الجـــوع من كل ذلــك, وإذا شــبع افتقر إلى فاكهة فيتفكه لا محالة بأعراض الناس, ولا يكب النــاس في النار على مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم.

وأما شهوة الفرج فلا تخفى غائلتها, والجوع يكفي شرها. وإذا شبع الرجل لم يملك فرجه, وإن منعته التقوى فلا يملك عينه, فالعين تزني, فإن ملك عينه بغض الطرف فلا يملك فكره, فيخطر له من الأفكار الرديئة وحديث النفس بأسباب الشهوة ما يتشوش به مناجاته, وربما عرض له ذلك في أثناء الصلاة.

الفائدة السادسة: دفع النــوم ودوام السهر, فإن من شبع شرب كثيراً ومن كـثر شـربه كـثر نومـه, وفي كـثرة النـوع ضـياع العمر وفـوت التهجد وبلادة الطبع وقســاوة القلب, والعمر أنفس الجـــواهر, وهو رأس مال العبد فيه يتجر, والنـوم مـوت فتكثـيره ينقص العمـــر, ثم فضـــيلة التهجد لا تخفى

وفي النـوم فواتهـا. ومهما غلب النـوم فـإن تهجد لم يجد حلاوة العبـــادة. فـــالنوم منبع الآفات, والشبع مجلبة لــه, والجــوع مقطعة له.

الفائـدة السـابعة: تيســير المواظبة على العبـــادة فـــإن الأكل يمنع من كـــثرة العبادات لأنه يحتـاج إلى زمـان يشـتغل فيه بالأكـل, وربما يحتـاج إلى زمـان في شـراء الطعـام وطبخـه, ثم يحتـاج إلى غسل اليد والخلال, ثم يكـــثر تـــرداده إلى بيت المـــاء لكثرة شربه. والأوقات المصـروفة إلى هـذا لو صـــرفها إلى الـــذكر والمناجـــاة وســـائر العبادات لكثر ربحه.

قال السري: رأيت مع علي الجرجاني سويقاً يستف منه فقلت: ما حملك على هذا؟ قال: إني حسبت ما بين المضغ إلى الاستفاف سبعين تسبيحة فما مضغت الخبز منذ أربعين سنة.

فانظر كيف أشفق على وقته ولم يضيعه في المضغ.

وكل نفس من العمر جوهرة نفيسة لا قيمة لها, فينبغي أن يستوفي منه خزانة باقية في الآخرة لا أخر لها بصرفه إلى ذكر الله وطاعته.

ومن جملة ما يتعذر بكثرة الأكل الدوام على الطهارة وملازمة المسجد, فإنه يحتاج إلى الخروج لكثرة شرب الماء وإراقته.

ومن جملته الصوم فإنه يتيسر لمن تعود الجوع, فالصوم ودوام الاعتكاف ودوام الطهارة وصرف أوقات شغله بالأكل وأسبابه إلى العبادة أرباح كثيرة, وإنما يستحقرها الغافلون الذين لم يعرفوا قدر الدين لكن رضوا بالحياة الدنيا واطمأنوا بها: ﴿ **يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآَخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ**﴾[1] .

وقد أشـــار أبو ســـليمان الـــداراني إلى ست آفات من الشبع فقال: من شــبع دخل عليه ست آفـــــات: فقد حلاوة المناجـــــاة, وتعذر حفظ الحكمة, وحرمان الشفقة على

---

1 (?) سورة الروم, الآية: 7.

الخلق لأنه إذا شـــــبع ظنّ أن الخلق كلهم شباع, وثقل العبادة, وزيادة الشـهوات, وأن أول سائر المؤمنين يدورون حول المساجد, والشباع يدورون حول المزابل.

الفائدة الثامنة: يستفيد من قلة الأكل صحة البدن ودفع الأمراض, فإن سببها كثرة الأكل وحصول فضله الأخلاط في المعدة والعروق. ثم المرض يمنع من العبادات ويشوش القلب ويمنع من الذكر والفكر, وينغص العيش, ويحوج إلى الفصد والحجامة والدواء والطبيب, وكل ذلك يحتاج إلى مؤن ونفقات لا يخلو الإنسان منها بعد التعب عن أنواع من المعاصي واقتحام الشهوات, وفي الجوع ما يمنع ذلك كله.

حكي أن الرشيد جمع أربعة أطباء: هندي, ورومي, وعراقي, وسوادي, وقال: ليصف كل واحد منكم الدواء الذي لا داء فيه, فقال الهندي: الدواء الذي لا داء فيه عندي هو الإهليلج الأسود, وقال العراقي:

هو حب الرشاد الأبيض, وقال الرومي: هو عندي الماء الحار, وقال السوادي وكان أعلمهم: الإهليلج يعفص المعدة وهذا داء, وحب الرشاد يزلق المعدة وهذا داء, والماء الحار يرخي المعدة وهذا داء, قالوا: فما عندك؟ فقال: الدواء الذي لا داء معه عندي أن لا تأكل الطعام حتى تشتهيه, وأن ترفع يدك عنه وأنت تشتهيه, فقالوا: صدقت.

الفائدة التاسعة: خفة المؤنــة, فــإن من تعــود قلة الأكل كفــاه من المــال قــدر يسير, والذي تعود الشبع صــار بطنه غريمــاً ملازماً له أخذ بمخنقه في كل يــوم, فيقــول مــاذا تأكل اليــوم؟ فيحتــاج إلى أن يــدخل المــداخل, فيكتسب من الحــرام فيعصي أو من الحلال فيــذل, وربما يحتــاج إلى أن يمد أعين الطمع إلى النـــاس وهو غاية الـــذل والقماءة, والمؤمن خفيف المؤنة.

وقال بعض الحكماء: إني لأقضي عامة حوائجي بالترك فيكون ذلك أروح لقلبي.

وقـال آخـر: إذا أردت أن اسـتقرض من

غـــيري لشـــهوة أو زيـــادة استقرضت من نفسي فتركت الشهوة فهي خير غريم لي.

وكان إبراهيم بن أدهم رحمه الله يسأل أصحابه عن سـعر المـأكولات فيقولـون إنها غالية, فيقول: أرخصوها بالترك.

وقال سهل رحمه اللـه: الأكـول مـذموم في ثلاثة أحـوال: إن كـان من أهل العبـادة فيكسل وإن كـان مكتسـباً فلا يسـلم من الآفات, وإن كان ممن يدخل عليه شـيء فلا ينصف الله تعالى من نفسه.

الفائدة العاشرة: أن يتمكن من الإيثار والتصدق بما فضل من الأطعمة على اليتامى والمساكين, فيكون يوم القيامة في ظل صدقته.

فما يأكله كـــان خزانته الكـــنيف, وما يتصـدق به كـان خزانته فضل الله تعـالى, فليس للعبد من ماله إلا ما تصدق فأبقى أو أكل فـــأفنى أو لبس فـــأبلى. فالتصـــدق بفضلات الطعام أولى من التخمة والشبع.

وكـــان الحسن رحمة الله عليه إذا تلا قوله تعـالى: ﴿ **إِنَّا عَرَضْـنَا الْأَمَانَـةَ عَلَى**

السَّـمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَـالِ فَـأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْـــفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَـانُ إِنَّهُ كَـانَ ظَلُومًا جَهُـولًا[1], قال: عرضها على السموات السبع الطبـاق والطرائق الـــتي زينها بــــالنجوم وحملة العرش العظيم فقـال لها سـبحانه وتعـالى: هل تحملين الأمانة بما فيهـــا؟ قـــالت: وما فيها؟ قال: إن أحسنت جـوزيت وإن أسـأت عوقبت, فقـالت:لا, ثم عرضـها كـذلك على الأرض فـــأبت, ثم عرضـــها على الجبـــال الشوامخ الصـلاب الصـعاب فقـال لهـا: هل تحملين الأمانة بما فيهـا؟ قـالت: وما فيهـا؟ فـــذكر الجـــزاء والعقوبة فقـــالت: لا, ثم عرضـــها على الإنســـان فحملها إنه كـــان ظلوماً جهولاً بـأمر ربـه. فقد رأينـاهم والله اشتروا الأمانة بأموالهم فأصابوا آلافاً فمـاذا صنعوا فيها ؟ وسَّـعوا بها دورهم وضـيقوا به قبورهم, وأسمنوا بـراذينهم وأهزلـوا دينهم, وأتعبـوا أنفسـهم بالغـدو والـرواح إلى بـاب

---

[1] (?) سورة الأحزاب, الآية: 72.

السلطان يتعرضـون للبلاء وهم من الله في عافية, يقول أحدهم: تبيعني ارض كذا وكـذا وأزيدك كذا وكـذا, يتكئ على شـماله ويأكل من ماله, حديثه سـخرة وماله حـرام, حـتى إذا أخذته الكظة ونــزلت به البطنة قــال: يا غلام, ائتني بشيء أهضم به طعامي, يا لكع أطعامك تهضـــــم؟ إنما تهضم دينــــــك, أين الفقــير، أين الأرملـــة، أين المســكين، أين اليتيم الذي أمرك الله تعالى بهم؟

فهذه إشارة إلى هذه الفائدة وهو صرف فاضل الطعام إلى الفقير ليدخر به الأجر, فذلك خير له من أن يأكله حتى يتضاعف الوزر عليه.

وعن الحسن قال: والله لقد أدركت أقواماً الرجل منهم يمسي وعنده من الطعام ما يكفيه ولو شاء لأكله فيقول والله لا أجعل هذا كله لبطني حتى أجعل بعضه لله.

فهذه عشر فوائد للجوع يتشعب من كل فائدة فوائد لا ينحصر عددها ولا تتناهى

فوائدها, فالجوع خزانة عظيمة لفوائد الآخرة, ولأجل هذا قال بعض السلف: الجوع مفتاح الآخرة وباب الزهد, والشبع مفتاح الدنيا وباب الرغبة[1].

تالله لو عاش .. ألفاً من الأعوام ...
فتلذَّذ فيها بكل متنعماً فيـها بنعم
ما كان ذلك كله بميت أول ليلة في

قيـل لـوهيب بن الـورد: ألا تشـرب من ماء زمزم؟ قال: بأي دلـو؟ قـال شـعيب بن جرب: ما احتملوا لأحد ما احتملـوا لـوهيب, كان يشرب بدلوه.

وقال حرملة بن يحيى: أخـذ سـفيان بن عيينة بيدي فأقـامني في ناحيـة وأخـرج من كمه رغيف شعير وقال لي: يـا حرملـة! مـا يقـول النـاس, هـذا طعـامي منـذ سـتين سنة[2].

ولأصحاب النهم الذين يكنزون الذهب والفضة ويجمعون ما يكفي لأمة بأسرها..

---

1 (?) الإحياء 3/91 باختصار.
2 (?) حلية الأولياء 7/272.

نسوق إليهم قول إمام أهل السنة رحمه الله ورضي عنه؛ الإمام أحمد: أسرُّ أيامي إليَّ يوم أصبح وليس عندي شيء[1].

وتأمل أخي الكريم في قول الرسول ﷺ: **"ليس لابن آدم حق في سوى هذه الخصال: بيت يسكنه, وثوب يواري به عورته, وجلف الخبز والماء"**[2].

وهذا الطعام من أوجه الإنفاق العظيمة؛ بصرفه يبلغ الإنسان الدرجات العلا ويباعد بالتمرة عن النار.. قال رسول الله ﷺ: **"اتقوا النار ولو بشق تمرة"**[3].

قال أبو ذر لعمر: يا عمر! إن سرك أن تلحق بصاحبك فانكس الإزار واخصف النقل وكل دون الشبع[4].

أتي عبدالرحمن بن عوف بطعام فجعل يبكي, فقال: قُتل حمـزة فلم يوجد ما يكفن فيها إلا ثوباً واحداً, وقتل مصـعب بن عمـير

1 (?) جامع العلوم والحكم, ص 353.
2 (?) رواه الترمذي.
3 (?) متفق عليه.
4 (?) الزهد للإمام أحمد, ص447.

فلم يوجد ما يكفن فيه إلا ثوبــاً واحــداً, لقد خشـــــيت أن يكـــــون عجلت لنا طيباتنا في حياتنا الدنيا, وجعل يبكي[1].

قال أبوبكر رضي الله عنه: دخلت على أبي مسلم في يوم عيد, فرأيت عليه قميصاً مرقعاً, وبين يديه خروف وهو يأكل منه, فقلت: يا أبا مسلم, فقال: لا تنظر إلى الخروف ولكن انظر إذا سألني ربي, من أين لك هذا؟ فأي جواب أقوله وما اعتذاري[2].

أخي المسلم:

تتقلب في نعم الله صباحاً ومساءً .. فعليك بالشكر والحمد قولاً وفعلاً, واسأل الله عز وجل أن يديمها عليك وأن لا تكون استدراجاً..

إذا كنت في نعمة فإن المعاصي

كان يقال: من ملك بطنه ملك الأعمال الصالحة كلها.

وكان يقال: لا تسكن الحكمة معدة ملأى.

---

1 (?) السير 1/146.

2 (?) الزهر الفائح, ص88.

وعن عبد العزيز بن أبي داود قال: كان يقال: ثلث الطعام عون على التسرع إلى الخيرات.

وعن قثم العابد قال: كان يقال: ما أقل طعم امرئ قط إلا ورقَّ قلبه ونديت عيناه.

وعن عبدالله بن مرزوق قال: لم نر للأَشَر مثل دوام الجوع فقال له أبو عبد الرحمن العمري الزاهد: وما دوامه عندك؟ قال: دوامه أن لا تشبع أبداً, قال وكيف يقدر من كان في الدنيا على هذا؟ قال: ما أيسر ذلك يا أبا عبد الرحمن على أهل ولايته, من وفقه لطاعته لا يأكل إلا دون الشبع هو دوام الجوع.

ويشبه هذا قول الحسن لما عرض الطعام على بعض أصحابه فقال له: أكلت حتى لا أستطيع أن آكل, فقال الحسن: سبحان الله, وما يأكل المسلم حتى لا يستطيع أن يأكل؟.

وروي عن أبي عمـران الجـوني قـال: كـان يقـال: من أحب أن ينـور قلبه فلُيقـلَّ

طعمه.

وعن عثمـان بن زائـدة قـال: كتب إليَّ سفيان الثـوري: إن أردت أن يصح جسـمك ويقل نومك فأقلل من الأكل.

وعن ابن السماك قـال: خلا رجل بأخيه فقـال: أي أخي! نحن أهـون على الله من أن يجيعنا, إنما يجيع أولياءه.

وعن عبدالله بن أبي الفـرج قـال: قلت لأبي سـعيد التميمي: الخـائف يشـبع؟ قـال: لا.

وعن ربـاح القيس أنه قُـرِّب إليه طعـام فأكل منه, فقيل له: ازدد فما أراك شـبعت, فصاح صيحة فقـال: كيف أشـبع أيـام الـدنيا وشجرة الزقوم طعام الأثيم بين يدي, فرفع الطعام من بين يديه, وقال: أنت في شـيء ونحن في شيء.

وعن إبـراهيم بن أدهم قـال: من ضـبط بطنه ضـبط دينـه, ومن ملك جوعه ملك الأخلاق الصـالحة, وإن معصـية الله بعيـدة من الجـائع قريبة من الشـبعان, والشـبع

يميت القلب, ومنه يكــون الفــرح والمــرح والضحك[1].

قال سفيان الثـوري وهو يؤكد على أكل الحلال والبعد عن الحرام: انظر درهمك من اين هو؟ وصلِّ في الصف الأول[2].

ويستطيع من أعانه الله أن يجمع بين الأمرين من أكل الحلال والصلاة في الصف الأول!!

قال الحارث بن كلدة طبيب العرب: الحمية رأس الدواء والبطنة رأس الداء.

وقال الحارث أيضاً: الذي قتل البرية وأهلك السباع في البرية إدخال الطعام على الطعام قبل الانهضام.

وقال غيره: لو قيل لأهل القبور: ما كان سبب آجالكم؟ لقالوا التخم.

فهذا بعض منافع قليل الغذاء وترك التملؤ من الطعام بالنسبة إلى صلاح البدن وصحته. وأما منافعه بالنسبة إلى القلب

---

1 (?) جامع العلوم والحكم, ص426.
2 (?) حلية الأولياء 7/68.

وصلاحه فإن قلة الغذاء يوجب رقة القلب وقوة الفهم وانكسار النفس وضعف الهوى والغضب, وكثرة الغذاء يوجب ضد ذلك.

قال الحسن: يا ابن آدم! كل في ثلث بطنك واشرب في ثلثه ودع ثلث بطنك يتنفس ويتفكر.

وقال المرزوي: جعل أبو عبدالله (يعني الإمام أحمد بن حنبل) يعظم من الجوع والفقر, فقلت له: يؤجر الرجل في ترك الشهوات؟ فقال: وكيف لا يؤجر وابن عمر يقول: ما شبعت منذ ثلاثة أشهر, قلت لأبي عبدالله: يجد الرجل من قلبه رقة وهو شبع؟ قال: ما أرى.

وعن ابن عمر قـــال: ما شـــبعت منذ أسلمت.

أما محمد بن واسع فهو يقــول: من قل طعامه فهم وأفهم وصـــفا ورقّ, وإن كثـــير الطعام ليثقل صاحبه عن كثير مما يريد.

وعن أبي عبيـدة الخـواص قـال: حتفك في شـــبعك, وحفظك في جوعـــك, إذا أنت شـــبعت ثقلت فمنت اســتمكن منك العــدو

فجثم عليـك, وإذا أنت تجـوعت كنت للعـدو بمرصد.

وعن عمرو بن قيس قال: إياكم والبطنة فإنها تقسي القلب.

وعن سـلمة بن سـعيد قـال: إن كـان الرجل ليعـير بالبطنة كما يعـير بالـذنب يعمله.

وعن بعض العلماء قال: إذا كنت بطينـاً فاعدد نفسك زمناً حتى تخمص.

وعن ابن الأعـرابي قـال: كـانت العـرب تقول: ما بات رجل بطيناً فتم عزمه.

وعن أبي سـليمان الـداراني قـال: إذا أردت حاجة من حـوائج الـدنيا والآخـرة فلا تأكل حتى تقضيها فإن الأكل يغير العقل.

وَاسْـعَ أخي المـؤمن في فكـاك رقبتك والسعي نحو نجاتك, ولا يكن همك في هذه الـدنيا منصـرفاً عن العبـادة إلى الأكل والشرب, بل اجعلها عوناً على الطاعة.

قـال مالك بن دينـار: ما ينبغي للمـؤمن أن يكون بطنه أكبر همه وأن تكـون شـهوته

هى الغالبة[1].

قال النابغة:

ولستٍ بجالس لغد   جذار غير لكل غد

قال بشر بن الحارث: ما شبعت منذ خمسين سنة.

وقال: ما ينبغي للرجل أن يشبع اليوم في الحلال لأنه إذا شبع من الحلال دعته نفسه إلى الحرام فكيف في هذه الأقدار؟[2].

أخي المسلم:

لو قيل لأهل القبور: ما كان سبب آجالكم؟ لقالوا: التخم[3].

وقال الحكيم الخبير جل شأنه وعظم سلطانه: ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا** ﴾[4].

قال بعض العلماء: جمع الله بهذه

---

1 (?) جامع العلوم والحكم, ص425.

2 (?) جامع العلوم والحكم, ص518.

3 (?) جامع العلوم والحكم, ص 517.

4 (?) سورة الأعراف, الآية: 31.

الآيات الطب كله[1].

جسمك بالحمية مخافة من ألم
وكان أولى بك أن خشية البارئ[2]

عن بلال بن تعب قال: كان طاوس إذا خرج من اليمن (يعني إلى مكة) لم يشرب إلا من تلك المياه القديمة الجاهلية.

وقال الثوري: الزهد في الدنيا قصر الأمل, وليس أكل الخشن, ولبس العباءة.

وصدق الثوري رحمة الله: فإن من قصر أمله لم يتسابق في المأكولات والمطعومات, ولا يتفنن بالملبوسات, وأخذ من الدنيا ما تيسر واجتزا منها بما يبلغه[3].

وقال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله مفصلاً ما قد يكون مشوشاً على بعض الناس بشأن الأكل والشرب, فقال في كلام مفيد وتفصيل دقيق:

وأما الأكل واللباس: فخير الهدي هدي محمد وكان خلقه في الأكل أنه يأكل ما

---

1 (?) جامع العلوم والحكم, ص515.
2 (?) تذكرة السامع والمتكلم, ص121.
3 (?) العاقبة, ص69.

تيسر إذا اشتهاه, ولا يرد موجوداً, ولا يتكلف مفقوداً, فكان إن حضر خبز ولحم أكله, وإن حضر فاكهة وخبز ولحم أكله, وإن حضر تمر وحده أو خبز وحده أكله, وإن حضر حلو وعسل طعمه أيضاً فلم يكن إذا حضر لونان من الطعام يقول: لا آكل لونين, ولا يمتنع من طعام لما فيه من اللذة والحلاوة.

وكان أحياناً يمضي الشهران والثلاثة لا يوقد في بيته نار, ولا يأكلون إلا التمر والماء, وأحياناً يربط على بطنه الحجر من الجوع, وكان لا يعيب طعاماً, فإن اشتهاه أكله, وإلا تركه. وأكل على مائدته لحم ضب فامتنع من أكله, وقال **"إنه ليس بحرام, ولكن لم يكن بأرض قومي فأجدني أعافه"**.

وقد كان اجتمع طائفة من أصحابه على الامتناع من أكل اللحم ونحوه, وعلى الامتناع من تزوج النساء, فأنزل الله تعالى:

** يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ * وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ * وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ**[1].

وفي الصحيحين عنه أنه بلغه أن رجالاً قال أحدهم: أما أنا فأصوم ولا أفطر, وقال الآخر: أما أنا فأقوم ولا أنام, وقال الآخر: أما أنا فلا أتزوج النساء, وقال الآخر: أما أنا فلا آكل اللحم, فقال : **"لكني أصوم وأفطر, وأقوم وأنام, وأتزوج النساء, وآكل اللحم, فمن رغب عن سنتي فليس مني"**.

وق قال تعالى: ** يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا**

---

1 (?) سورة المائدة, الآيتان: 87, 88.

كُلُـــوا مِنْ طَيِّبَـــاتِ مَا رَزَقْنَـــاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ[1]؛ فـأمر بأكل الطيبـات, والشـكر للـه, فمن حرم الطيبات كـان معتـدياً, ومن لم يشـكر كان مفرطاً مضيعاً لحق الله.

وفي صحيح مسلم عن النبي أنه قال: **"إن الله ليرضى من العبد أن يأكل الأكلة فيحمـــده عليهـــا, ويشـــرب الشربة فيحمده عليها"**.

وفي الترمذي وغيره عن النبي أنه قال: **"الطاعم الشاكر بمنزلة الصائم الصابر"**.

فهذه الطريق التي كان رسول الله هي أعدل الطرق وأقومها, والانحراف عنها إلى وجهين:

قوم يسرفون فيتناولون الشهوات, مع إعراضهم عن القيام بالواجبات. وقد قال الله تعالى: **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا**

---

1 (?) سورة البقرة, الآية: 172.

تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾[1], وقال تعالى: ﴿ **فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا**﴾[2].

وقم يحرمـــون الطيبـــات, ويبتـــدعون رهبانية لم يشـــرعها الله تعـــال, ولا رهبانية في الإسلام, وقد قال الله تعـالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَـــدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَـــدِينَ**﴾[3], وقـــال تعـــالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الرُّسُـلُ كُلُـوا مِنَ الطَّيِّبَـاتِ وَاعْمَلُـوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ**﴾[4].

وفي الصحيح عن النبي ﷺ أنه قال: "إن الله أمر المؤمنين بما أمر به المرسلين", فقال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا**﴾, وقال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ**

---

1 (?) سورة الأعراف, الآية: 31.
2 (?) سورة مريم, الآية: 59.
3 (?) سورة المائدة, الآية: 87.
4 (?) سورة المؤمنون, الآية: 51.

مَا رَزَقْنَاكُمْ﴿[1].

ثم ذكـــر: **"الرجل يطيل الســـفر أشعث أغـبر يمد يديه إلى السـماء يا رب! يا رب! ومطعمه حرام, ومشربه حـــرام, وملبسه حـــرام, وغُـــذي بالحرام, فأنى يُستجاب له"**.

وكل حلال طيب, وكل طيب حلال, فإن الله أحل لنا الطيبات, وحرم علينا الخبائث, لكن جهة طيبة كونه نافعاً لذيذاً.

والله حرم علينا كل ما يضرنا, وأباح لنا كل ما ينفعنا بخلاف أهل الكتاب فإنه بظلم منهم حرم الله عليهم طيبات أحلت لهم, فحرم عليهم طيبات لهم, ومحمد ﷺ لم يحرم علينا شيئاً من الطيبات. والناس تتنوع أحوالهم في الطعام واللباس والجوع والشبع, والشخص الواحد يتنوع حاله, ولكن خير الأعمال ما كان لله أطوع, ولصاحبه أنفع, وقد يكون ذلك أيسر العملين, وقد يكون أشدهما, فليس كل شديد فاضلاً ولا

---

1 (?) سورة البقرة, الآية: 172.

كل يسير مفضولاً, بل الشرع إذا أمرنا بأمر شديد فإنما يأمر به لما فيه من المنفعة, لا لمجرد تعذيب النفس؛ كالجهاد الذي قال الله تعالى فيه: ﴿ **كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ**﴾[1].

والحج هو الجهاد الصغير, ولهذا قال النبي ﷺ لعائشة رضي الله عنها في العمرة: "أجرك على قدر نصبك".

وقال تعالى في الجهاد: ﴿ **ذَلِـكَ بِـأَنَّهُمْ لَا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَلَا نَصَبٌ وَلَا مَخْمَصَةٌ فِي سَـــــبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَطَئُونَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنَالُونَ مِنْ عَـدُوٍّ نَيْلًا إِلَّا كُتِبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ**﴾[2].

وأما مجـرد تعـذيب النفس والبـدن من غير منفعة راجحة, فليس هذا مشروعاً لنـا,

---

1 (?) سورة البقرة, الآية: 216.

2 (?) سورة التوبة, الآية: 120.

بل أمرنا الله بما ينفعنا, ونهانا عما يضرنا, وقد قال رسول الله ﷺ: **"إنما بعثتم ميسرين ولم تبعثوا معسرين"**, وقال لمعاذ وأبي موسى لما بعثهما إلى اليمن: **"يسرا ولا تعسرا, وبشرا ولا تنفرا"**.

وقال: **"هذا الدين يسر, ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه, فاستعينوا بالغدوة والروحة وشيء من الدلجة, والقصد القصد تبلغوا"**, وروي عنه أنه قال: **"أحب الدين إلى الله الحنيفية السمحة"**.

فالإنسان إذا أصابه في الجهاد والحج أو غير ذلك حر أو برد أو جوع ونحو ذلك فهو مما يحمد عليه, قال تعالى: ﴿ **وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ**﴾[1][2].

وقبل الختام نعرج سوياً على بيت النبوة الذي حاله وقد عرضت على رسول

1 (?) سورة التوبة, الآية: 81.
2 (?) مجموع الفتاوى 22/310 باختصار.

الله كنوز الدنيا, فلم يأخذها وقال: "بل أجوع يوماً وأشبع يوماً, فإذا جعت تضرعت إليك وذكرتك, وإذا شبعت حمدتك وشكرتك".

وسأل ربه أن يجعل له رزق أهله قوتاً, كما في الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: **"اللهم اجعل رزق آل محمد قوتاً"**.

وفيهما عنه قـال: **"والذي نفس أبي هريرة بيـده ما شـبع نـبي الله وأهله ثلاثة أيام تباعاً من خـبز حـتى فـارق الدنيا"**.

وفي صـحيح البخـاري عن أنس رضي الله عنـه: **"ما أعلم رسـول الله رأى رغيفاً مرققـاً ولا شـاة سـميطاً قط حتى لحق بربه"**.

وفي صحيحه أيضـاً عنـه, قـال: "خـرج النبي ولم يشبع من خبز شعير".

وفي صـحيح مسـلم عن عمر بن الخطـاب رضي الله عنـه: **"لقد رأيت**

رسول الله يظل اليوم ما يجد دقلاً يملأ بطنه".

وفي المسند والترمذي, عن ابن عبـاس رضي الله عنهمـا: **"كـان رسـول الله يبيت الليالي المتتابعات طاوياً وأهله لا يجـدون عشـاء, كـان أكـثر خـبزهم خبز الشعير"**.

وفي الترمذي, من حديث أبي أمامة: **"ما كان يفضل أهل بيت رسول الله خبز الشعير"**.

وفي المسند, عن عائشة رضي الله عنها: **"والذي بعث محمداً بالحق؛ ما رأى منخلاً ولا أك منخولاً منذ بعثه الله عز وجل إلى أن قبض. قال عروة: فقلت: فكيف كنت تأكلون الشعير؟ قالت: كنا نقول أف -أي ننفخه- فيطير ما طار ونجن الباقي"**.

وفي صحيح البخاري, عن أنس قال: "لقد رهن رسول

الله درعه بشعير ولقد سمعته يقول: **"ما أصبح لآل محمد صاع ولا أمسى, وإنهم لتسعة أبيات"**.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "ما عاب رسول الله طعاماً قط, إن اشتهاه أكله, وإن كرهه تركه"[1].

وعن جابر رضي الله عنه أن النبي سأل أهله الأدم فقالوا: ما عندنا إلا الخل, فدعا به, فجعل يأكل ويقول: **"نِعْمَ الأدم الخل, نعم الأدم الخل"**[2].

جعلنا الله وإيـــــاكم من الحامـــــــدين الشاكرين الذين يؤدون شكر نعمته , وجعل ما أمــدنا به من خــير عونــاً على طاعتــه, وتجاوز عن خطأنا وتقصيرنا وجهلنا وعمدنا, غفر لنا ولوالدينا ولجميع المسلمين. وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصـــــــحبه أجمعين.

---

1 (?) متفق عليه.

2 (?) رواه مسلم.

الفهرس